

# こころヨロヨロだより

中宮小学校 2023年6月発行

ようやく学校が始まったと思ったら梅雨の時期。  
恵みの雨とは言うけれど、雨の中の登校は、憂うつですね。  
お気に入りの傘や、レインブーツで乗り切りましょう！  
なんだかやる気が出ないなと感じたら、気軽に相談してください。

## ～イライラした時はリラックスタイムをつくろう～

雨が続いて気分が沈む、なんだかやる気がでない…なんてことがありますよね。  
人の気持ちや気分は天気によって影響を受けることがあります。  
雨がずっと調子を崩しやすいという人もいます。調子を崩す前に意識的にリラックスタイムを作るようにしましょう。

### ※ゆつりお風呂に入ろう！

入浴前に常温水をコップ1杯飲み、ぬるめのお湯に10分浸かりましょう。

### ※腹式呼吸をしよう！

- ①まず口から息を全て吐ききる。(一度、息を全部吐き出しましょう)
- ②わかりやすいように、一度息を止めて、次に「鼻」から息を深く吸う。  
(体全体を風船だとイメージして、そこに空気を入れて膨らませる感じで)
- ③そこから、お誕生日ケーキのろうそくを一気に吹き消すイメージで「フーーーーッ!!」と吐ききる。  
(ここで体に力が入っていたら、力を抜いてね)

### ※こころがホッとすることをしよう！

好きな音楽を聴く、好きな食べ物を食べる、ペットと触れ合う、好きな遊びをするなど安心する時間を作りましょう。

相談室は多目的ホールの  
隣の部屋です！

児童のみなさんへ

### ●相談員とお話する方法

- ①「こころの教室の先生とお話したい」と家の人やお話しやすい先生に伝えてお話しする日を決める。
- ②相談員が学校にいる時に、自分から声をかけてみる。



保護者の皆様へ

相談員は、子どもや保護者の方の相談を聴いたり、教室での様子を見学したりして、子どもたちが安心して生活が送れるようにサポートします。  
お子様の事で何か気になることや悩みがある時、今の不安な気持ちを誰かに聴いてほしくなった時など、抱え込まずに相談にお越しください。

※電話での相談もお受けします。予約の際にご希望をお聞かせください。

【相談の問い合わせ先】

中宮小学校(050-7102-9088)

【6・7月の予定】★相談室の開室は毎週金曜日の12:00～16:00です。

	6月7日(金)	6月14日(金)	6月21日(金)	6月28日(金)	7月5日(金)	7月12日(金)
13:00～13:40						
13:40～14:20						
14:20～15:00						
15:00～15:20						

※相談日が変更になる場合があります。学校からの便りでご確認ください。

相談室は多目的ホールの隣の部屋です！